Eigen Zin

no. 1

Nieuws over

GAC Assessment & Coaching

Inhoud:

3 Ontwikkelingsgericht coachen
4 Ervaring van...
5 Kings College
6 Ervaring van...
7 Coachen = (zo) simpel
8 training en workshop

Januari 2009

Ieder zijn eigen zin

Eigen Zin: een eigenzinnige titel voor een nieuwsbrief. Een titel die past bij mij en mijn bedrijf. Na acht jaar vragen mensen mij nog wel eens: wat is dat nou coaching? In een notendop: ik stimuleer mijn klanten in hun ontwikkeling. Ruimte, vrijheid en humor staan daarbij voorop. Ik laat ze hun eigenzinnigheid ontdekken, dingen waar mensen blij van worden waardoor ze beter gaan functioneren. In het artikel over ontwikkelingsgericht coachen leest u hier meer over. Maar ook de ervaringsverhalen van mijn klanten geven een goed beeld. Ik wens u veel lees-plezier toe!

Erica Gasseling
info@gac-coaching.nl

In april 2009 verschijnt de SPECIAL over de gezondheidszorg.

Colofon
Redactie & concept: Nabije Oosten, Oosterbeek
Ontwerp: Gerda Mulder BNO, Arnhem
Drukwerk: Drukkerij Roos en Roos, Arnhem

Eigen Zin is een nieuwsbrief van GAC Assessment & Coaching en verschijnt 3x per jaar.
Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen of juist een extra exemplaar opvragen?
Mailt u dan naar info@gac-coaching.nl.
U kunt Eigen Zin ook digitaal bekijken op www.gac-coaching.nl.

Ontwikkelingsgericht coachen

Erica Gasseling heeft onlangs de opleiding tot ontwikkelingsgericht coach bij Rudy Vandamme afgerond. Hij staat erom bekend hedendaagse inspiraties te verbinden met een bruikbare methodiek. Erica: "Ontwikkelingsgericht coachen is als methodiek bij toeval op mijn pad gekomen. Ze heeft me echter enorm gevoed." Maar wat is ontwikkelingsgericht coachen?

Bevorderen van zelfsturing

Ontwikkelingsgericht coachen reikt methoden aan om de persoonsontwikkeling in kaart te brengen, om zelfsturing te leren ontdekken en deze vervolgens te bevorderen. Leren aansluiten bij wat er is, wat werkt en van daaruit je zelfsturing verhogen, is essentieel. Bijzonder aan ontwikkelingsgericht coachen is dat de coach op een zachtsturende manier de leider is in het gesprek. Hij of zij gaat daarbij uit van een wederzijdse deskundigheid: de deskundigheid van de coach om te sturen op het proces en de deskundigheid van de cliënt die zorgt voor de inhoud ofwel zijn ervaringen. Ontwikkelingsgericht coachen is sterk ervaringsgericht; het doel is het versterken en bevorderen van de zelfsturing van de cliënt. Tegelijkertijd onderzoekt de coach welke verbinding de cliënt heeft met zijn project en wat dit betekent voor zijn persoonsontwikkeling.

De vork als basis

Ontwikkelingsgericht coachen gebruikt als model de metafoor van de vork. De drie tanden van de vork staan voor drie sporen.

1. **Het middenspoor:** dit is de aanleiding voor een coachingstraject, een ontwikkelvraag, een doel of wens die iemand heeft. Deze aanleiding vormen we om tot een project. Een project kent een structuur met stappen die zorgen voor een goedafgebakende situatie om te komen tot een beschrijving van de huidige situatie naar de gewenste situatie. Dit is het spoor van het 'doen'. Ontwikkelen ofwel doen betekent: behouden, loslaten en toevoegen.

2. **Het onderspoor:** dit is de persoonsontwikkeling. De ontwikkeling die je als mens hebt meegekregen, een ontwikkeling waarin je je eigen missie en identiteit leert kennen. Dit is het spoor van het 'zijn': wie wil ik zijn, wie wil ik worden, wie ben ik, wat wil ik bereiken; wat bezit ik op dit moment.

3. **Het bovenspoor:** waarin de cliënt zicht leert krijgen op de zelfsturing. Wat heb ik als mens in huis om mezelf te sturen? Wat werkt wel en wat werkt niet voor mij als ik kijk naar hoe ik mijn leven heb aangestuurd? Dit is het spoor van het 'leren': hoe bereik ik wat ik wil.

De vork heeft als doel om te laten zien hoe je verschillende activiteiten tijdens een gesprek kunt groeperen. Ieder mens heeft zijn eigen vork. Het vermogen om te wisselen van het ene spoor naar het andere geeft sturing aan de coachingsgesprekken.

Magisch moment

De kracht van ontwikkelingsgericht coachen is dat de cliënt met wat hij ontdekt over zichzelf, zijn omgeving en zijn ZIJN in beweging kan brengen. Erica: "Bijzonder vind ik het om samen met de cliënt magische momenten te delen die zo eenvoudig zijn in de herkenning dat er een echte AHA-Erlebnis ontstaat. Dan weet ik dat we samen op de goede weg zijn."

De ervaring van...

Jolanda

34 jaar

orthopedagoog

Je straalt niet meer

Toen een collega mij in de gang aanhield met de vraag: “Gaat het eigenlijk wel goed met jou, je straalt niet meer zo als anders,” wist ik: ik moet hier iets mee. Ik voelde zelf ook al een tijdje dat ik niet zo enthousiast meer was over mijn bezigheden. Misschien miste ik uitdaging in mijn werk of wilde ik iets héél anders, misschien had het meer te maken met wie ik was.

Wie ben ik

Ik kwam via via terecht bij Erica Gasseling. Mijn hulpvraag was mij zelf eerst niet zo helder; in eerste instantie dacht ik dat het vooral over werk ging. Maar in ons eerste gesprek realiseerde ik me dat ik eigenlijk worstelde met de vragen: Wie ben ik? Wat wil ik? Waar sta ik voor? Omdat dit breder is dan alleen werk, gaf Erica mij een aantal persoonlijkheids-tests mee en een boek over assertiviteit. Met veel plezier heb ik me gestort op de testjes en het boek. Ik heb mijn vrienden en familie gevraagd wat vragen over mij in te vullen en kreeg zo niet alleen een beeld van mijzelf maar ook van hoe anderen mij zagen. En dat was heel verhelderend!

(Gedrags)patroon

Uit het onderzoek kwam naar voren hoe mijn leerstijl is en hoe ik die kan inzetten, wat ik belangrijk vind in mijn werk en mijn leven, waar mijn valkuilen zitten en welke eigen-schappen in mijn persoonlijkheid sterk naar voren komen. Door hier met Erica over te praten, realiseerde ik me in welke patronen ik soms vast zit. Eigenschappen die ik koester maar die me soms ook tegenhouden. Ik ben een echte denker maar het risico is dat dat met me op de loop gaat. Het voordeel (“ik ben goed voorbereid”) valt dan weg omdat ik onnodig pieker.

Stoppen met denken = doen

Dit in te zien was voor mij het begin van verandering. Oefeningen waardoor ik me bewust werd van mijn gevoelens en gedachten, maakten dat ik mijn gedachten bewust leerde veranderen of stoppen. Ik ontdekte wat voor mij een goede oplossing was: actief worden, dingen dóen. Het denken koester ik nog steeds maar kan ik nu beter sturen en inzetten. Ik heb er meer controle over. Verrassend vond ik dat het helemaal niet nodig bleek te graven in mijn verleden naar waaróm ik toch zo geworden was: ons startpunt was het hier en nu. Door mijn bereidheid eerlijk en open naar mezelf te kijken, ben ik het afgelopen jaar erg veranderd.

Passie

Erica en ik hebben elkaar vijfmaal gesproken in ongeveer een jaar. In de loop van het jaar werd me steeds duidelijker wie ik ben, wat ik wil en waar ik voor sta. Ik vergelijk mezelf niet meer met anderen. Mijn passie heb ik teruggevonden en doordat ik meer op mezelf vertrouw, durf ik nu ook nieuwe uitdagingen in mijn werk aan. Het probleem zat dus niet in mijn werk, maar in mijzelf. Inmiddels heb ik promotie gemaakt en de nieuwe verantwoordelijkheden die daarbij horen, ga ik niet uit de weg. Een jaar geleden was dat wel anders!

Kings College in Cambridge

Onlangs heeft GAC Assessment & Coaching deelgenomen aan het congres "The dialogical Self" in Cambridge.

Zelfkonfrontatiemethode

Tijdens dit congres heeft Erica Gasseling samen met Els Voorhorst (bureau Bomen te Utrecht) een voordracht gehouden over de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) van professor Hermans. De ZKM dankt zijn naamsbekendheid met name aan het feit dat het op een gestructureerde en geordende manier thema's in kaart brengt voor een cliënt die daarmee op een meer gefundeerde manier keuzes in zijn leven kan maken.

Variatie

Er bestaan vele variaties van een ZKM. Een ZKM kan aangestuurd worden vanuit gevoel of vanuit gedrag. Deze laatste variabele is een relatief onbekend alternatief bij de ZKM-beoefenaars. Erica Gasseling en Els Voorhorst hebben samen in hun presentatie een eerste aanzet gegeven om daar verandering in te brengen. Ze hebben aan de hand van een casus laten zien dat een ZKM, waarbij de ingang gedrag was, een goede basis kan vormen om een persoon rondom zijn beroep keuzes te laten maken.

Sleutelvragen

In een ZKM kunnen vragen aan de orde komen als: Wat vind ik belangrijk in mijn leven? In welke omgeving voel ik me prettig? Welke situaties ervaar ik als (on)veilig? Waarom heb ik toen die keus gemaakt? In deze ZKM-casus waar alles om de interactie met de ander draait, is het doel om de cliënt inzicht te geven in hetgeen er gebeurt tussen hem en de ander, in en tijdens gesprekken. In de casus zijn thema's naar voren gekomen die te maken hebben met gelijkwaardigheid, de kwaliteiten in een onderdanigheidpositie en het besef dat iemand vanuit een relatief afhankelijke positie zijn bijdrage kan leveren aan een organisatie, zijn afdeling en de mensen waarmee hij werkt.

Resultaat

De betrokkene heeft zelf in een eigen op de thema's gebaseerde samenvatting geconcludeerd dat het voor hem geen probleem hoeft te zijn om vanuit een afhankelijke positie te werken als hij maar weet dat hij controle heeft op de inhoud en op de omgeving. In relatief weinig gesprekken (zeven) heeft de cliënt zelf de conclusie getrokken niet door te gaan in zijn functie en op zoek te gaan naar een andere baan. Dat is goed gelukt.

De ervaring van...

Paul

43 jaar

uitvoerder bij een gemeente

Liefde voor mijn werk

Ik werk als uitvoerder bij een gemeente en dat doe ik al ruim tien jaar. Voordat ik als uitvoerder aan de slag ben gegaan, heb ik ongeveer 3,5 jaar bij dezelfde dienst als chauffeur/belader gewerkt. De gemeente waarvoor ik werk, is altijd een beetje mijn gemeente geweest. Ik zou eigenlijk ook niet bij een andere gemeente willen werken. Toen mijn leidinggevende mij vertelde dat ik mijn werk niet goed deed, was dat dan ook een schok. Hij wilde me echter wel een kans geven en hij heeft mij een coachingstraject aangeboden. Ik ben toen bij Erica Gasseling terecht gekomen.

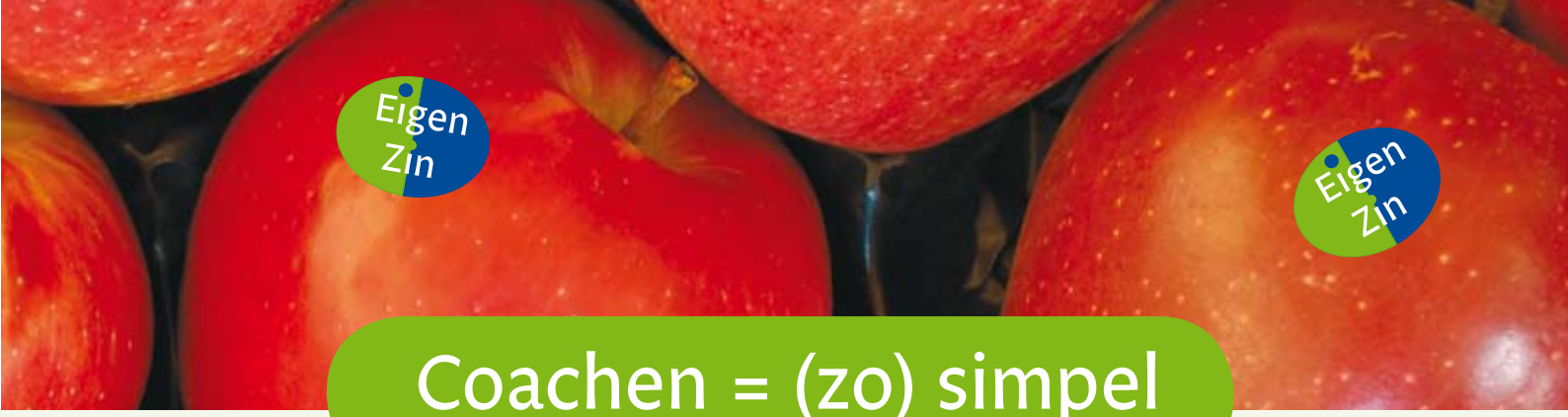
Betekenis van kritiek

Erica en ik hebben samen gekeken naar wat goed ging in mijn werk en wat ik zou moeten verbeteren. Erica heeft me op communicatiegebied en op leidinggeven een aantal technieken aangereikt waarmee ik ben gaan oefenen. Nadat Erica een werkbezoek had gebracht aan mijn werkplek heeft ze ook een aantal praktische tips aangereikt. Toch bleven er nog een paar dingen hangen waar mijn leidinggevende niet helemaal tevreden over was. Samen met Erica en nog een rollenspeler heb ik gekeken naar de vraag waarom ik nu bepaalde zaken aanpak zoals ik dat doe. In enkele sessies heb ik geleerd dat ik de hulp die ik van mijn baas kreeg, oppak als kritiek en in de verdediging ga. We ontdekten ook dat ik als mens heel goed in staat ben om alles alleen te doen. Het één versterkte het andere. Met Erica heb ik toen gepraat over welk effect dat heeft op mijn omgeving en hoe ik er voor kan zorgen dat ik kritiek als hulp ga zien en een probleem niet alleen op moet lossen.

Toen mijn leidinggevende mij vertelde dat ik mijn werk niet goed deed, was dat dan ook een schok.

Samen werken

Het traject dat ongeveer een jaar heeft geduurd, heeft me veel geleerd. Niet alleen over mezelf maar ook let ik nu meer op mijn omgeving en hoe zij communiceren. Met wat ik nu weet hoop ik te groeien naar de baas die ik wil zijn voor mijn medewerkers. Ik heb ervaren dat het goed is om samen te werken met anderen en dat ze dat doen om mij te helpen. Dat ik dat als kritiek zag, is iets wat ik voortaan achter me zal laten!



Coachen = (zo) simpel

Ik loop op de markt beladen met groenten, vis en fruit en ik kom daar Tonny mijn vroegere facility manager tegen. Sinds kort werkt ze elders omdat pensioen ook belangrijk werd. Tonny zegt: “Erica, ik wil even met je praten. Op mijn werk heb ik een vrouw die is zo wispelturig en daar heb ik last van”. Ik vraag aan haar: “Heb je nog andere mensen in je omgeving die wispelturig zijn of is zij de enige waar je last van hebt?” “Nee”, zegt ze, “mijn man is ook heeeeel wispelturig en mijn buurvrouw ook. Maar daar ga ik wel goed mee om, daar reageer ik gewoon niet op”. “Nou”, zeg ik “als je het al 35 jaar lang volhoudt met je man en al 23 jaar met je buurvrouw dan kun je in ieder geval heel goed met wispelturige mensen omgaan. Gun het even de tijd, dan komt het wel goed.” “Goh”, zegt Tonny, “zo heb ik het nog niet eens bekeken, ik kan het dus al”.

Training

Je kompas ontdekken

Welke richting hoort bij mij of welke richting past bij mij? In de training 'Je kompas ontdekken' leer je je eigen kwaliteiten en je kracht kennen.

Elke deelnemer start met een motivatieonderzoek dat samen met Erica Gasseling wordt geanalyseerd (1 dagdeel). Dit motivatieonderzoek zal voor een deel de basis vormen van je eigen beweging. Je krijgt zicht op je thema's en je gedragspatronen en je leert hoe je daarin verandering kan brengen. De verandering zal aansluiten op wat er al is.

Deelnemers krijgen zicht op wat ze vanuit de huidige situatie naar de gewenste situatie mogen behouden, leren toe te voegen en los te laten. Er is een individueel leerdoel, thema's die vanuit de groep aangereikt gaan worden, er zijn visualisatie-oefeningen en er is een groepsproces.

De training omvat vijf vrijdagen en drie aansluitende avonden.

Data: vrijdag 27 februari, 27 maart, 17 april, 29 mei en 26 juni
Tijd: 19.45 – 22.00 uur
Aantal deelnemers: 6-8
Kosten: € 1.250,- inclusief motivatiegesprek- en onderzoek

Workshop

Voor vrouwen door vrouwen

Het doel van de workshop 'Voor vrouwen door vrouwen' is om een avond te creëren waar iedere deelnemer de mogelijkheid krijgt om zijn verhaal te doen, een probleem aan de orde te stellen, een willekeurig onderwerp aan de orde kan stellen en daar advies op te ontvangen van de andere deelnemers. We werken met zelfonderzoek, kwaliteiten en thema's.

Begeleider van deze workshop is Erica Gasseling. De workshop beslaat vijf avonden en het maximum aantal deelnemers is zes. Ter afsluiting bepalen we samen een activiteit, bijvoorbeeld een bezoek aan de sauna, de bioscoop of een gezellig etentje.

Data: 12 februari, 12 maart, 16 april, 14 mei en 4 juni
Tijd: 19.45 – 22.00 uur
Aantal deelnemers: maximaal zes
Kosten: € 125,- voor vijf avonden

Inschrijven en voor meer info: Erica Gasseling – 026 - 339 14 75 – info@gac-coaching.nl

GAC Assessment & Coaching
Annastraat 1
6862 CG Oosterbeek
T 026 339 14 75
F 026 339 14 76
M 06 19 60 48 31
E info@gac-coaching.nl
W www.gac-coaching.nl

Gasseling GAC
assessment motivatie coaching